DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 2.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Znaczenie ruchu dla zdrowia.

(Dokończenie).

Tryb życia i zajęcia rolnika, stolarza, tancerza, akrobaty wpływają również na formę i wygląd ciała. Dziecko miasta pozbawione ruchu odznacza się organizmem słabym, mizernym, wzrostem nikłym, podczas gdy dziecko na wsi, żyjące w ciągłym ruchu, jest słuszniejsze, silniejsze, lepiej rozwinięte,

Bardzo ważnym okresem życia jest wieku od 14 do 20 lat. Wówczas to następuje całkowity rozwój fizyczny, ciało utrzymuje swój właściwy wygląd, który pozostaje na całe życie — osiąga piękno kształtów lub je traci.

Należy przeto bacznie czuwać, by praca, jakiej się wtedy młodzież oddaje, nie koszlawiła rozwoju ciała. Z dobrze zrozumiałych pobudek stanowią już dziś różne państwa ustawy, które zmierzają do uregulowania kwestyi zajmywania pracą dzieci niedorosłych we fabrykach i warstatach. Praca fizyczna wpływa na rozwój ciała, ale jednostronnie uprawiana może sprowadzić zupełną deprawacyę organizmu.

Z uwagi na to, iż ruchy gimnastyczne nie mają na celu uskutecznienia pewnej ściśle określonej pracy, mogą one być zastosowane do potrzeb i prawideł racyonalnego, na podstawach fizyologicznych opartego, wychowania.

Wolność w wyborze ćwiczeń czyni gimnastykę jednym z pierwszorzędnych, bo niezawodnych środków wychowania fizycznego. Stąd też gimnastyka w XX. wieku winna być uznaną za uniwersalnie obowiązkowy przedmiot we wszelkich istniejących zakładach naukowych, a nawet dla młodzieży poza szkołą zostającej.

Mylnem jest mniemanie, że rolnikowi czy rzemieślnikowi nie potrzeba gimnastyki. Owszem, dla usunięcia wadliwych wpływów jednostronnych ich pracy zawodowej — jest ona koniecznie potrzebna.

Jedną z najważniejszych cech gimnastyki jest ta, że ćwiczenia gimnastyczne prostują, wyprężają muskuły i więzy stawów i przegubów, zachowują ich należytą długość. Tym sposobem przeciwdziała gimnastyka sztywności i ociężałości, a natomiast daje ciału gibkość, która jego ruchy czyni lekkimi i harmonijnymi.

Gibkość ma prócz tego n. p. dla płuc hygieniczne znaczenie przez to, iż utrzymuje klatkę piersiową w ruchu i umożliwia głębszy i silniejszy oddech.

Powiedzieliśmy powyżej, że ruchy przy codziennej pracy fizycznej są jednostronne, działają tedy wadliwie zwłaszcza na rozwój młodego organizmu. Weźmy n. p. kosiarza lub wioślarza pod uwagę. Widzimy, że wykonuje on nad wieczorem te same ruchy, które rozpoczął rano, a więc ustawicznie je powtarza. Gdyby nawet codziennie człowiek wykonywał pracę inną to jeszcze jednostronności wpływów tych różnych prac usunąć nie potrafi, albowiem prawie wszystkie prace wymagają jednej zasadniczej postawy: głowa opuszczona. piersi wciśnięte, grzbiet wypukły, ramiona, palce i kolana skulone.

W postawie schylonej wykonuje się więc prawie wszystkie prace, przyczem wykonywamy prawie zawsze skłony.

W przeciwieństwie do tego jest gimnastyka wszechstronną. W niej nie powtarza się zawsze tych samych ruchów, po krótkiem ale intenzywnem użyciu jednej części ciała przenosi się ruch na inne, w tym celu by wszystkie części ciała równomiernie pracowały a co za tem idzie, by zozwój całego organizmu był harmonijny.

Obok gimnastyki są gry i zabawy sportowe ważnymi czynnikami fizycznego wychowania. Nie będę dowodził, że gimnastyka z grami i zabawami na świeżem powietrzu nie powinny się wykluczać, owszem traktowane równolegle obok siebie stanowi całość programu wychowawczego. Kiedy gimnastyka wyrabia karność, poddanie się woli jednostki kierującej, a więc cnoty tak bardzo potrzebne w każdem społeczeństwie ludzkiem, gry i zabawy, w których każda jednostka ma pewne specyalne zadanie do spełnienia, wyrabiają samodzielność i poczucie odpowiedzialności za swe czyny. Podczas gry czuje jednostka, że od jej wykonania pewnej cząstki ogólnego celu zawisł ostateczny rezultat.

To też nie dziw, że w społeczeństwach w których sport stoi wysoko, kwitną cnoty obywatelskie, rozwiązuje się kwestye społeczne

siłą woli każdego obywatela i zrozumieniem, że w wypełnianiu obowiązków stanu każdej jednostki leży rozwój i dobro ogólne narodu. Gdyby u nas ten pogląd na znaczenie czynników powyższych wychowania fizycznego znalazł obywatelstwo, zupełnie inaczej postępowałby rozwój narodu, na gimnastykę i wszelaki sport nie patrzanoby jak dotychczas na coś, co bawi oko.

Przejdźmy teraz do omówienia fizyologicznych cech i zalet gier i zabaw.

Wartość fizyologiczna gier leży w tem, iż składają się one z wielu ruchów bieżnych. Chcąc ciało tak szybko poruszać, jak tego wymaga bieg, potrzeba wykonać wysiłek wielkiej pracy. O wielkości tego wysiłku wnioskować można choćby tylko z przystosowania się samego organizmu do niego. Muskuły nóg, które tu odrywają najważniejszą rolę, stanowią przewagę muskułów całego organizmu ludzkiego. Podczas ruchu, jaki niezbędny jest przy grach wytwarza się wiele kwasu węglowego, który krew przez pracę serca skrzętnie sprowadza do płuc, by go wydalić.

Bieg przeto powoduje szybszą i intenzywniejszą czynność płuc i serca. W miarę im szybciej wydziela krew kwas węglowy, jako produkt wewnętrznego oddechania tem szybciej przyjmować musi tlen z powietrza. Gry przyczyniają się więc do szybszej wymiany materyi. Oczywiście, że organizm, który wiele zużywa, musi też wiele przyjmować. To też nieodłącznym objawem gier i zabaw na świeżem powietrzu jest doskonały apetyt — oznaka zdrowia.

Prawo życiowe mówi przeto do każdego ojca i każdej matki. »Chcesz widzieć swe dziecko zdrowem, z rumianymi policzkami i jasnemi oczyma, chcesz by pięknie rosło, miało sen spokojny i uśmiech przy wstaniu porannem, chcesz by miało zdrowe zmysły i pogodny umysł — pozwól mu i zachęcaj go do jak najczęstszego ruchu«.

Korn.

W sprawie gimnastyki w izbie szkolnej.

Szkoła, która nie posiada sali gimnastycznej, skazana jest w porze zimowej na odbywanie ćwiczeń w izbie szkolnej. Szwedzki tok lekcyjny, podany w książce Edmunda Cenara: Gimnastyka szkolna i gry — zaaprobowanej przez c. k. Radę szkolną krajową — ułatwia rzecz tę znaczniej, aniżeli tok, którym się posługiwano dawniej. Według metody tej ławka szkolna służy w czasie gimnastyki za przyrząd równoznaczny z gimnastyczną ławką szwedzką. Ciasnota izby przestaje być przeszkodą w przeprowadzeniu różnych ćwiczeń wolnych, gdyż przez ustawienie młodzieży na trzech wysokościach: (podłodze, desce siedzeniowej ławki i pulpicie) zyskujemy dla niej trzykrotną izby powierzchnię tak, że zupełnie swobodnie możemy wykonywać wszelkie różnostronne ruchy ramion, nie wyłączając ćwiczeń laską, tudzież ćwiczeń jakich wyko-

nywamy w sali lub na ławeczce gimnastycznej. — Tylko i jedynie w całym tym toku lekcyjnym brakuje jednego momentu, wpływającego potężnie na rozwój klatki piersiowej i płuc a mianowicie: ćwiczeń w zwieszeniu, skłonu napiętego z uchwytem za szczebel i skoków.

Wprawdzie sprytny i w gimnastyse biegły nauczyaiel i na to ma radę, urządza bowiem »sztuczne drążki«, kładąc na ławkach (w uliczkach) krótkie silne laski i na tych »sztucznych drążkach« przeprowadza z młodzieżą ćwiczenia w zwieszeniach postawnych — jednak przyrząd taki nie jest ani bezpieczny (pomimo przytrzymywania go przez współuczniów) — ani praktyczny, ani w końcu obfity w ćwiczenia a w dodatku nie wielu uczniów naraz może zatrudnić — czem tamuje tok ćwiczeń.

Natomiast niezmiernie łatwo da się do izby szkolnej zastosować przyrząd szwedzki, t. zw. drabinki szwedzkie (ribstoll), który — umieszczony przy bocznej lub tylnej ścianie izby (za ławkami) — nie zabierając miejsca, gdyż odstaje od ściany zaledwie na 15 cm — umożliwia nadzwyczajnie racyonalny tok ćwiczeń gimnastycznych w izbie, przez wprowadzenie ćwiczeń: w zwieszeniu, wstępywaniu, pochodach, skłonach napiętych z uchwytem za szczebel dr. i t. d.

Zastosowanie drabinek szwedzkich w izbie szkolnej powoduje wydatek zaledwie kilkudziesięciu koron, albowiem jeden metr kwadratowy drabinek tych kosztuje, zależnie od cen miejscowych — 2 do 4 koron bez przybicia do ściany). — Przypuśćmy więc, że izba szeroka jest na 7 m — czyli — że na tej szerokości tylnej ściany umieścić możemy 8—9 krzeseł drab. — natenczas koszt drabinek wyniesie 7×3×2 albo 4=42 albo 84 kor. Przez takie zarządzenie rozwiązujemy do pewnego stopnia kwestyę regularnego całorocznego toku ćwiczeń gimnastycznych we wszystkich szkołach gmin najuboższych, które nie mogą się zdobyć na budowę sali gimnastycznych — a więc w szkołach jedno, dwu i trzyklasowych.

Kwestya sal gimnastycznych szkół czteroklasowych tym projektem nie może jednak być rozwiązaną.

Kogo stać na budynek dla szkoły czteroklasowej — tego powinno stać również na salę gimnastyczną, choćby skromnych rozmiarów 16×7 m dla zmniejszenia kosztów: wyłączonej z budynku głównego, połączonej z nim drewnianym krytym chodnikiem, wybudowanej z pruskich murów i ocieploną papierową wyprawą (podwójne tapetowanie zwykłym papierem pakunkowym). *E.*

Zapomniane ćwiczenia.

W obfitej skarbnicy systemu ćwiczeń sokolich znajdują się ćwiczenia a poniekąd przyrządy i przybory, które w pierwszych począt-

kach powstania Sokoła Macierzy — były programem ćwiczeń objęte, z biegiem lat z różnych przyczyn — natury zewnętrznej — poszły w zapomnienie — na które swoją doniosłością fizyologiczną i psychiczną pod żadnym względem nie zasłużyły.

Do tych zapomnianych ćwiczeń należą: ćwiczenia na drabinkach sznurowych, ćwicz. na linach ukośnych, na dwużerdzi ukośnej, na linach szczeblowych i guzowych, ćwicz. wywijadłem trzcinowem i krótkiem (w gimnastyce żeńskiej, niezmiernej wagi), tudzież pewne gromady ćwiczeń na drążku, drab. ukośnych i t. p.

Wszystkie naprowadzone ćwiczenia, stanowiły dawniej w programie regularnych ćwiczeń sokolich bogatą rozmaitość, dawały możność wszechstronnego kształcenia organizmu —.ą pod względem psychicznym stanowiły moment nader dodatni z uwagi na wyrobienie odwagi i praktycznej zręczności w używaniu tak potrzebnych niejednokrotnie w życiu przyrządów, jak np. drab. sznurowa, liny ukośne, dwużerdź ukośna, — odnośnie zaś do ćwiczeń wywijadłem krótkiem i trzcinowem wyrobieniem wielkiej zręczności, piękności ruchów i przytomności.

Byłoby rzeczą wielce wskazaną dla naszych Towarzystw sokolich — iżby zapomniane te ćwiczenia napowrót wskrzeszono i poświęcono im w programie ćwiczeń sokolich należyte miejsce. — Z tej też przyczyny podajemy je poniżej w systematycznym porządku — z przekonaniem, że niebawem wejdą napowrót w życie.

Drabina sznurowa. Przyrząd ten znany ze swej budowy, powszednie używany w praktycznem życiu w innych krajach — mniej u nas — nastręcza dość obfity materyał ćwiczebny, którego najbardziej charakteryzują ćwiczenia: we wstępywaniu, wspinaniu, pochodach i przeplotach — jeśli szczeble i szerokość drab. jest odpowiednią.


43


44


64

Cały układ ćwiczeń na drab. sznurowej obejmuje: 1. zwieszenia i zmiany (szczególnie postawy zwieszone), 2. wywijania, 3. siady, 4. wstępywania, 5. wspinania, 6. pochody, 7. przeploty, 8. wymyki 9. wspierania, 10. wytrzymania.

1. Zwieszenia i zmiany: *a)* postawy zwieszone: przodem (nogi na szczeblach, ręce na szczeblach lub sznurach lub mieszanie) łukiem tyłem, bokiem; *b)* zwieszenia postawne (jak

na kółkach); *c)* zwieszenia wolne i leżąc (jak na orczyku pojedynczym i dwojaku (orczyk nad orczykiem).

2. Wywijania: *a)* w zwieszeniu postawnem; *b)* w zwieszeniu wolnem.

3. Siady w zwieszeniu lub z postawy na szczeblu: jednonóż (kucznie) obunoż (kucznie) na szczebel różnej wysokości.

4. Wstępywanie: (pochodem — poskokiem) *a)* przodem (nogi na szczeblach, ręce na szczeblach, linewkach lub mieszanie); *b)* tyłem; *c)* z boku drabiny.

5. Wspinanie: *a)* z uchwytem rękami za szczeble, nogami rozkrocznie za obie linewski; *b)* z siadem kucznym jednonóż; *c)* z siadem kucznym obunóż: *d)* ze wspieraniem jeden podudem; *e)* ze wspieraniem rozkrocznem obunóż; *f)* przewrotem wprzód do zwiesz. na podudach + wspieraniem do siadu: *g)* wymykiem przodem; *h)* wymykiem tyłem.

6. Pochody w zwiesz. wolnych: *a)* przodem z uchwytem za linewki, szczeble lub mieszanie; *b)* z boku drabiny.

7. Przeploty: *a)* pionowy w górę i w dół; *b)* ukośny z obrotem dokoła linewki.

8. Wymyki: *a)* przodem; *b)* tyłem.

9. Wspierania: *a)* podudem jednym; *b)* oboma; *c)* wolne do podporu jednorącz + zwiesz. drugorącz.

10. Wytrzymania: *a)* poziomki nóg; *b)* wagi, chorągiewki;

Lina ukośna. Kąt nachylenia liny = 60°—45°. — Układ obejmuje: 1. Wspinanie; 2. Pochody; 3. Wymyki i wspierania.

1. Wspinanie: *a)* w zwieszeniu z uchwytem nóg zwyczajnym (skrzyżnym); *b)* w zwieszeniu na jednem podudziu; *c)* w zwieszeniu ze zmianą podudzi z każdym krokiem; *d)* w zwieszeniu przewrotnem na jednem podudziu; *e)* w zwieszeniu przowrotnem ze zmianą podudzi z każdym krokiem; *f)* w leżeniu przodem na linie z pomocą jednej nogi (druga wolna — w bok).

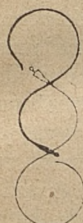
2. Pochody: *a)* w zwieszeniu — przodem do dolnego końca liny; *b)* w zwiesz. — tyłem do dolnego końca liny; *c)* w zwiesz. bokiem do dolnego końca liny; *d)* w podporze poprzek — nogi rozkrocznie; *e)* w podporze pobok.

3. Wymyki: przodem — tyłem, tudzież wspieranie podudem i wolne wykonywamy w dolnej części liny, w wysokości dosiężnej z ziemi. (D. n.)

Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się.

(Dokończenie).

Wężyk. (Fig. 6.).


Fig. 6.

Wężyk składa się z dwóch łuków: zewnątrz + wewnątrz, wykonanych jedną nogą przy pomocy jednego odbicia — złączonych zmianą kantów noża łyżwy.

Rozróżniamy cztery rodzaje wężyka:

1. Wężyk wprzód na zewnątrz;
2. „ „ na wewnątrz;
3. „ wstecz na zewnątrz;
4. „ „ na wewnątrz.

Najłatwiejszym jest wężyk »wprzód na zewnątrz«. Wykonywamy go następująco: przeszedłszy po odbiciu w łuk wprzód na zewnątrz, zatrzymujemy nogę wolną w tyle, aż do chwili, w której kończymy pół łuk, wtedy przenosimy nogę wolną »wprzód w bok«, zwracamy głowę i tułów do środka, wskutek czego łuk wprzód na zewnątrz, przemieniamy w łuk wprzód na wewnątrz, który przy pewnej wprawie przemienić zdołamy w pełne koło (bardzo pożyteczne ćwiczenie przy biegach towarzyskich).

Zupełnie analogicznie postępujemy przy wężyku wprzód na wewnątrz, z tą tylko różnicą, że przy zmianie kantów noża, nogę wolną z błyskawiczną szybkością przenosimy wstecz i krzyżujemy nią nogę postawna.

Tak, jak wężyki wprzód — tak też wykonywamy wężyki wstecz. Przy wężyku wstecz na zewnątrz nie natrafiamy na trudności, natomiast przy wężyku wstecz na wewnątrz spotykamy się z ciężkiem zadaniem przejścia z kantu wewnętrznego na zewnętrzny, co ćwiczenie to stawia w rzędzie najtrudniejszych na lodzie. Pamiętać należy, ażeby unikać w czasie zmiany kantów noża »szarpania« łuku do czego wielka trudność w utrzymaniu równowagi mimowoli zachęca.

Wężyki wykonywamy także w formie »ósemki«, jak i postępowo z przemianą nogi, n. p. pr. n. wprzód na zewnątrz + lewą węż. wprzód na wewnątrz.

Trójka (Fig 7).

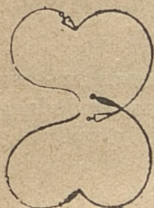
Trójka powstaje z dwóch łuków wykonanych jedną nogą i jednym zamachem: łuku wprzód (wstecz) na zewnątrz i połączonego z nim średnio (zapomocą obrotu na miejscu) łuku wstecz (wprzód) na wewnątrz.

Rozróżniamy:

1. Trójkę wprzód na zewnątrz, 2. trójkę wprzód na wewnątrz, 3. trójkę wstecz na zewnątrz, 4. trójkę wstecz na wewnątrz.

1. Trójka wprzód na zewnątrz.

Składa się: z łuku wprzód na zewnątrz + obrotu + łuku wstecz na wewnątrz. Figurę tę wykonywamy następująco: prawą nogą opisujemy łuk wprzód na zewnątrz, przy końcu łuku przerywamy go szybkim $^1/_4$ obrotem w prawo, który dokonamy silnem wysunięciem lewego barku z lewej na prawą stronę z równoczesnem przełożeniem kierunkowej ciężkości na przednią część noża. Zwrotem tym zmniejszamy dotychczasową szybkość, powstaje punkt środkowy obrotu, dokoła którego noga wolna, pozostająca w tyle za nogą postawną, otrzymanym obrotu zamachem dopełnia obrót do kąta 180° z przeniesieniem kierunkowej ciężkości na wewnętrzny kant noża. Łuk, który teraz noga wykonywa, jest łukiem wstecz na wewnątrz, który powstaje na zasadzie prawa o spiralnych bez względu na dokonany obrót, jednak o krótszym promieniu.


Fig. 7.

U początkujących obrót trójkowy przedstawia pewne trudności, szczególnie u przejścia w łuk wstecz, nie należy jednak tem zrażać się i dążyć do takiego opanowania ruchu, iżby obrót trójkowy w każdym punkcie łuku uskutecznić z łatwością, gdyż przy ćwiczeniach towarzyskich stosować się będzie trzeba do współćwiczącego.

Wykonując trójkę przy długim bardzo łuku, należy po $^1/_4$ obrocie nogę wolną przenieść wprzód i opisać nią w powietrzu obrót trójkowy, a w chwili drugiego $^1/_4$ obrotu cofnąć nogę wstecz. Ruchem tym powiększamy zamach do łuku wstecz na zewnątrz.

2. Trójka wprzód na wewnątrz.

Składa się: z łuku wprzód na wewn. + obrotu + łuk wstecz na zewnątrz.

Trójkę tę wykonywamy podobnie, jak poprzednią. Po łuku wprzód na wewnątrz, czasie obrotu, zwracamy twarz w lewo, wzok ponad lewy bark — i przyjmujemy pozę, odpowiadającą łukowi wstecz na zewnątrz, tym bowiem kończymy trójkę. Trójka ta jest wybornem ćwiczeniem do wyuczenia się łuku wstecz na zewnątrz.

3. Trójka wstecz na zewnątrz.

Składa się: z łuku wstecz na zewnątrz + obrotu + łuku wprzód na wewnątrz. Obrót przy tej trójce wykonywamy na tylnej części noża t. j. na obcasie, co jest o tyle trudniejszem, że równowaga na pięcie jest mniej pewną, niż na palcach. Obrót ten ułatwiamy sobie i niejako trójkę nim ozdabiamy, zapomocą opisania wolną nogą w powietrzu znaku trójki, przyczem palce stopy nogi wolnej napinamy i na zewnątrz zwracamy.

Wystrzegać się jednak należy przesady w tym ruchu nogi wolnej, ta bowiem estetyczną figurę zamienia w karykaturę.

Noga wolna pozostaje po obrocie w przodzie i krzyżuje silnie nogę postawną, jeżeli przy trójce tej, przy pierwszym łuku nogę wolną pozostawimy w przodzie, natenczas w chwili obrotu możemy nogę wolną wykonać w powietrzu pętlicę, przez co powiększa znacznie zamach a obrót staje się gładszym.

4. Trójka wstecz na wewnątrz.

Składa się: z łuku wstecz na wewnątrz + obrotu + łuku wprzód na zewnątrz. I tu wykonywamy obrót na pięcie. Przy łuku pierwszym (wstecz na wewnątrz) trzymamy nogę wolną wprzodzie, krzyżując nią nogę postawną, przy czem stopę jej napinamy — a w czasie obrotu ostro rzucamy ją wstecz.

Trójka postępowa zwykła i latająca.

Trójkę możemy wykonywać alternująco, z nogi na nogę ruchem postępowym. Trójka »wprzód na zewnątrz« wykonana łukiem wydłużonym w szybkim następstwie po sobie, zowie się »trójką latającą«. Przy trójce tej należy w chwili przejścia z trójki w trójkę stopy, silnie na zewnątrz zwracać a piętę trzymając przy pięcie. Ćwiczenie to wyrabia wielce gibkość stawów biodrowych i przegubu lędźwiowego.

Ósemka trójkowa zwykła.

Trójka »wprzód na zewnątrz«, wykonana na miejscu z nogi na nogę, zowie się »ósemką trójkową«.

Pr. wprz. na zew. + obr. + wst. na wewn.

L. wprz. na zew. + obr. + wst. na wewn.

I ta również należy przy przejściu z trójki w trójkę, zachować układ nóg, jak przy »trójce latającej«, ażeby figura cała nabrała symetryi. Wćwiczając »ósemkę trójkową«, wskazaną jest rzeczą w tych miejscach, gdzie wypadają obroty trójkowe, ustawić kupki śniegu i do nich wykonywać stycznie obroty trójkowe.

Kombinacye trójek w ósemki trójkowe.

Trójka: pr. wprz. na zewn. + obr. + wstecz na wewnątrz;
„ lew. wstecz na wewn. + obr. + wprz. na zewnątrz.

Trójka: pr. wprz. na wewn. + obr. + wstecz na zewn.
„ lew. wstecz na zewn. + obr. + wstecz na wewnątrz.

Trójka: pr. wprz. na wewn. + obr. + wstecz na zewn.
„ lew. wprz. na wewn. + obr. + wstecz na wewnątrz.

Ostatnia ósemka jest bardzo trudną, wykonać ją mogą gładko tylko ci, którzy dobrze wćwiczeni są w postawie »pięta przy pięcie«.

Trójka podwójna (Fig. 8).

Figura ta charakteryzuje się dwukrotnym obrotem na jednym łuku i tem, że kończy się tym łukiem, jakim ją zaczęliśmy. A więc np.: łuk pr. na zewn. + obr. + łuk na zewnątrz.

Rozróżniamy:

1. Trójkę podwójną wprzód na zewnątrz; 2. tr. p. wprzód na wewnątrz; 3. tr. p. wstecz na zewnątrz; 4. Tr. p. wstecz na wewnątrz.

1. Trójka podwójna wprzód na zewnątrz w złożeniu ósemkowem (Fig. 8).

Tr. p. pr. wprz. na zewn. + obr. + wst. na wewn. + obr. + wprz. na zewnątrz.

Tr. p. l. wprzód na zewn. + obr. + wst. na wewn. + obr. + wprz. na zewnątrz.

Trójka podwójna należy do trudniejszych wykonań, a to z powodu drugiego obrotu, połączonego z przejściem w łuk wprzód na zewnątrz, co wymaga wielkiej wprawy w równowadze, a ponadto trudną rzeczą jest łuk ostatni, t. zw. »wyrzut«.


Fig. 8.

Przy drugim obrocie starać się należy, podobnie, jak to się dzieje przy pierwszym, nogę wolną trzymać należycie w tyle, za nogą postawną a tem samem osiągniemy dostateczny zamach do »wyrzutu«.

Z reguły przenosimy nogę wolną wprzód zaraz po drugim obrocie, przez co moment łuku wprzód na zewnątrz nie dostatecznie wybijamy. Możemy wzmocnić zamach ostatniego łuku, jeżeli po pierwszym obrocie trójkowym, nogę wolną przeniesiemy wprzód i skrzyżujemy nią nogę postawną, a przy drugim obrocie tak postąpimy, jak opisano w ustępie o trójce »wstecz na wewnątrz«.

2. Trójka podwójna wprzód na wewnątrz.

Tr. p. pr. wprzód na wewn. + obr. + wst. na zewn. + obr. + wprzód na wewnątrz.

Tr. p. lew. wprzód na wewn. + obr. + wst. na zewn. + obr. + wprzód na wewnątrz.

Figura ta jest jedną z najwdzięczniejszych ćwiczeń na lodzie. Silny zamach, jaki powstaje przy obu obrotach — przyczynia się do ostrego nachylenia, a drugi obrót powoduje ów piękny ruch nogi wolnej, który zastosowywanym bywa przy trójce pojedynczej »wprzód na wewnątrz«.

Drugi łuk można również wykonać podobnie, jak trójkę pojedynczą, »wstecz na zewnątrz«, przy której obrocie opisujemy ruch pętlicowy nogą wolną.

3. Trójka podwójna wstecz na zewnątrz.

Tr. p. pr. wstecz na zewn. + obr. + wprz. na wewn. + obr. + wst. na zewnątrz.

Tr. p. lew. wstecz na zewn. + obr. + wprz. na wewn. + obr. + wstecz na zewnątrz.

Figura ta jest w wykonaniu łatwą, jeżeli ćwiczący dobrze opanował łuk wstecz na zewnątrz. Figurę tę możemy wykonać w ten sposób: że nogę wolną przy wszystkich trzech łukach trzymamy w tyle, albo, że ją przy pierwszym łuku trzymamy wprzodzie, przy pierwszym obrocie opisujemy nią pętlicę powietrzną, a potem przy drugim obrocie cofamy ją wstecz. Ćwiczenie wskutek tego nabiera zamachu, ale staje się niepewnem.

Jeżeli przy przejściu tej trójki podwójnej z nogi na nogę, użyjemy łuku wstecz na zewnątrz »z przestąpieniem« t. zn. z przekrzyżowaniem nóg, natenczas figura ta nabiera lepszego rysunku.

4. Trójka podwójna wstecz na wewnątrz.

Tr. p. pr. wst.. na wewn. + obr. + wprz. na zewn. + obr. + wstecz na wewnątrz.

Tr. p. lew. wst. na wewn. + obr. + wprz. na zewn. + obr. + wstecz na wewnątrz.

Z wszystkich trójek podwójnych jest to najtrudniejsze ćwiczenie, z uwagi na słabe odbicie do łuku wstecz na wewnątrz, które wymaga pewnej wprawy w zamachu. Przy pierwszym obrocie pamiętać należy o tem, co już podano poprzednio przy trójce zwykłej »wstecz na wewnątrz«. Do wyuczenia się tej figury można się posługiwać odbiciem, przy którem noga wolna, krzyżując nogę postawną w tyle, odbija się zewnętrznym kantem noża.

Trójkę podwójną można również wykonać w sposób »p o s t ę p o w y«.

Wykonywanie towarzyskie trójek podwójnych należy do wielce miłych ćwiczeń.

Pętlica (Fig. 9).

Od trójki podwójnej do pętlicy to krok bardzo mały. Skracajmy jeno łuk środkowy trójki podwójnej coraz bardziej, a dojdziemy naprzód do »pętlicy amerykańskiej«, a dalej do pętlicy zwykłej, jeżeli łuk ten zrównamy co do wielkości z punktem. Pętlicę charakteryzuje przemiana obu $^1/_2$ obrotów w jeden pełny $^4/_4$ obrót na miejscu. Układ ciała przy owalnej pętlicy jest analogicznym do układu ciała przy trójce podwójnej jedynie nodze wolnej pozostawia się więcej swobody.

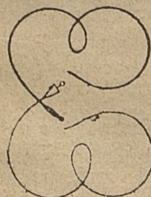


Fig. 9.

Jeżeli nogę wolną prowadzimy regularnym zamachem dokoła nogi postawnej, wtedy pętlica nabiera kształtu koła.

Rozróżniamy:

1. Pętlicę wprzód na zewnątrz; 2. p. wprzód na wewnątrz; 3. p. wstecz na zewnątrz; 4. p. wstecz na wewnątrz.

1. Pętlica wprzód na zewnątrz.

Pętlicę tę wykonywa się następująco: na prawej nodze wykonywamy łuk wprzód na zewnątrz, przyczem zwiększamy nachylenie ciała w bok cofaniem prawego barku, następnie kierunkową ciężkość przenosimy na piętę, prostujemy ciało i równocześnie nogą wolną dajemy zamach dokoła nogi postawnej, aż do wykonania pół obrotu. Od tej chwili nogę wolną należy zachować biernie, inaczej »łuk wyrzutowy« będzie wielce zduszony i pokrzywiony. Wogóle pamiętać należy: skoro raz przyswoiliśmy sobie zamach pętlicowy, nie nadużywać pomocy nogi wolnej, a dobrym układem ciała, nabrać w ćwiczeniu tem spokojnego wykonu.

2. Pętlica wprzód na wewnątrz.

Po ukończeniu łuku wprzód na wewnątrz prawą nogą, cofamy silnie lewy bark, ciało nachylamy wprzód, a lewą nogę przenosimy zamachem wstecz, krzyżując nią prawą, i w ten sposób wykonywamy $^1/_2$ obrotu. W chwili tej wykonywamy nogą wolną powietrzną pętlicę przed nogą postawną, przez co dokonywamy drugi $^1/_2$ obrót i otrzymujemy zamach do »wyrzutu«. Uważać należy, iżby pętlicę wykonywać na pięcie — to bowiem potęguje zamach.

3. Pętlica wstecz na zewnątrz.

Pętlicę tę najlepiej wćwiczać z »łuku wstecz na zewnątrz« z przestępywaniem w tyle, gdyż w początkach trudną jest rzeczą zwykłemu »łukowi wstecz na zewnątrz« taką nadać zduszoną formę, iżby nogą wolną dokoła nogi postawnej w kierunku wstecznym wywijać zamachem, co do wykonania tej pętlicy jest koniecznem. Jeśli pętlicy nie robimy z łuku wstecz na zewnątrz z przestępywaniem, to należy nogę wolną mimo to pozostawić w przodzie, aż do ukończenia ćwiczenia. Położenie ciała jest przytem mocno nachylone, odpowiadające sile odśrodkowej. Uważać należy, iżby w czasie obrotu ciężar ciała przenieść na przednią część noża, co zmniejsza niebezpieczeństwo upadku i ułatwia obrót.

Mimo cechy »figury upadkowej« jest pętlica ta ćwiczeniem wielce pięknem.

4. Pętlica wstecz na wewnątrz.

Ćwiczenie to jest najłatwiejszem ze wszystkich pętlic. Potrzeba jednak pamiętać, ażeby po ukończeniu »łuku wstecz na wewnątrz«, w czasie zamachu pętlicowego, który tu pobudzamy przeważnie biodrami i barkami, wspiąć się na palce stóp, albowiem to niezmiernie ułatwia wykon.

Jeszcze łatwiej wykonać tę pętlicę z kombinacyi zwanej: »Pętlicą trójkową« a to: pr. łuk na zewn. + obr. + wst. na zewn. + petl. + wst. na wewnątrz.

Pętlicę możemy wykonywać w formie ósemki, tudzież sposobem postępowym, ten ostatni jednak rzadko zastosowujemy.

Zaznaczyć jeszcze należy, że do wyuczenia pętlicy używać należy łyżew, których łuki są krótko promienne (około 1·3 *m*), a dopiero po należytej wprawie w przenoszeniu równowagi z pięt na palce i naodwrót, łyżew o łuku wielkości promienia (około 1·5 *m* *), co umożliwi wykony w »stylu wielkim«. Ażeby jeszcze bardziej sobie nauczenie obrotów i łuków, używać można łyżew, których łuk nożowy podzielony na trzy części: łuk + część płaska + łuk. Używanie różnych tył łyżew ma wiele stron dodatnich. Dają one możność poznania różnych odcieni wykonu, których na jednym systemie łyżew nie da się rozpoznać.

Przestrzedz jednak musi nowicyusza przed używaniem różnych systemów łyżew, zanim nie nabędzie dostatecznej wprawy w wykonywaniu łuków wogóle, którą posiąść powinien tylko z użyciem jednego systemu powszechnie używanych łyżew. Dopiero po pewnem wydoskonaleniu się w sztucznej jeździe, można używać innych systemów.

Sokół w Królestwie serbskiem.

Staraniem prezesa belgradzkiego Sokoła, d. Todorovića, malarza i członka Akademii Umiejętności, założono w Belgradzie w r. 1857 »Pierwsze serbskie Towarzystwo gimnastyczno-atletyczne«.

Towarzystwo to było wówczas jedynem tego rodzaju w całej Słowiańszczyźnie a istniało do r. 1865 t. j. do wyjazdu d. Todorovića do Włoch, dokąd się udał celem uzupełnienia swoich artystycznych stndyów.

Dopiero w roku 1881, dnia 26. grudnia zwołał Dr. Vladan Gjorgjević zgromadzenie wybitniejszych mężów Belgradu, na którem postanowiono założyć Towarzystwo gimnastyczne.

Pierwsze Walne zgromadzenie odbyło się 3. stycznia 1882 r., na którem uchwalono statut, wybrano Wydział, oraz komisyę rewizyjną.

Od tej chwili rozpoczęto systematyczną pracę, coraz bardziej owocniejszą. W 1890 r., d. 7. kwietnia zmienia Towarzystwo (na wniosek sekretarza d. Dr. Vojislava V. Rašica) nazwę na: »Bel-

*) Anglicy, u których pętlica nie istnieje, używają łyżew o łuku opisanego promieniem 2 do 2·3 *m*.

gradzkie Tow. gimn. Sokół«. Zmianą tą rozstrzygnięto po części kwestyę organizacyi Tow. gimn. w Serbii, okazano bowiem dążność do zreformowania się na wzór organizacyi innych krajów słowiańskich.

Gdy w drugiej połowie r. 1892 d. Rašic, po ukończeniu praw w Belgradzie wyjechał do Paryża na studya, Sokół belgradzki podupadł, a gniazda prowincyonalne po większej części zanikły. Dopiero z powrotem d. Rašica w r. 1901 odżywa na nowo rzecz sokola. Wybrany sekretarzem Sokoła rozpoczął d. Rašic pracę wespół z innymi nad rozszérzeniem idei sokolej w całem Królestwie. Nawiązał stosunki ze wszystkiemi słowiańskiemi Sokołami, w szczególności z Chorwatami, co głównie przyczyniło się do ugruntowania Sokolstwa w Serbii.

Stosunek przyjaźni nawiązany z Czechami na V. Zlocie sokolim w Pradze, stanowić będzie epokę w rozwoju serbskiego Sokolstwa. Do dziś jest cała Serbia na podstawie wojskowego dywizyjnego rozdziału, podzielona na 5 sokolich okręgów, z siedzibami: w Nišu (okr. Morawski), Kragujevcu (okr. Sumadyjski), Zaječaru (okr. Timocki), Sapcu (okr. Dźwiński), Belgradzie (okr. Dunajski), jako Macierz serbskiego Sokolstwa.

Od r. 1882 pracując, przyczynił się Sokół do wydania wielu rozporządzeń reformujących wychowanie fizyczne w Serbii. Dodatnia jego działalność spotkała się z ogólnem uznaniem, czego najlepszym dowodem fakt objęcia protektoratu nad Tow. sokolemi przez następcę tronu księcia Gjorgja.

Sokół serbski posługuje się dziś systemem gimnastyki sokolej czeskiej, pozostawiając klubom sportowym pielęgnowanie sportów. (Z klubów odznaczył się w r. 1897 klub szermierki »Srpskimač« i w r. 1905 klub piłki nożnej »Nogomet«).

Obecnie upływa 25 lat od czasu założenia w Serbii organizacyi sokolej. Serbia przygotowuje się uczcić tę rocznicę jak najuroczyściej i urządza w Belgradzie wszechsokoli Zlot słowiański w r. 1908 w dzień św. Wita (Vidov dan, rocznica upadku cesarstwa serbskiego).

Uroczystości trwać będą przez 3 dni, poczem nastąpi zwiedzenie okręgowych gniazd centralnych, objażdżką dokoła całego Królesłwa.

Równocześnie odbędzie się I. kongres Sokołów słowiańskich na wolnej serbskiej ziemi.

W uroczystościach tych weźmie udział około 1000 Sokołów czeskich a liczba wszystkich Sokołów dojdzie do kilku tysięcy.

Na V. Zlocie w Pradze zostali wszyscy obecni tam Słowianie oficyalnie zaproszeni do tej uroczystości.

Niedługo więc idea sokola potężnie zamanifestuje się w Serbii, a w myśl wiersza d. Rašica:

Przepiękne będą dni, przeż Boga uwieńczone
W nich starzyzna odmłodnieje
Gdy zobaczy co się dzicje —
Jak się bracia slavi obejmują —
Jak witają — jak radują!
Szczęść Bóg zbożnej robocie! Czołem!

Nekrologia.

Ś. p. Józef Żuliński — zmarł we Lwowie dnia 6. stycznia b. r. — Był on twórcą: korpusów wakacyjnych i kolonii leczniczej w Rymanowie, tudzież wielu innych instytucyj humanitarnych. Jako członek Sokoła lwowskiego był w latach swojego pełnego zdrowia fizycznego jednym z najgorętszych propagatorów idei sokolej.

Cześć Jego pamięci.

Kronika.

Hrvatski sokolski koledar 1908. (Chorwacki sokoli kalendarz) wydany staraniem Związku chorwackich Sokołów, redagowany przęz Dr. F. Bučara, Zagrzeb. Jestto trzeci rocznik, obejmujący część kalendarzową tudzież literacką. W części literackiej znajduje się: »Życiorys ś. p. Dr. Svecko-Bošniakovica« skreślił Dr. L. Car, »Znaczenie Sokolstwa w życiu czeskiego narodu« skreślił Dr. Chalupny, »O Sokolstwie chorwackim« przez Wiktora Rudolfa, »O Zlocie chorwackim w Zagrzebiu« przez d. L. Popoviča i d. J. Majstrovica, »O rozwoju gimnastyki w szkołach średnich Chorwacyi« przez Dr. F. Bučara, »Sokolstwo w Królestwie serbskiem, Zloty wszechsokole« przez Dr. Szulca, »Bibliografia sokola i gimnastyka hygieniczna w r. 1907« przez Dr. F. Bučara, »Bułgarski Junacki Zlot w Ruszczuku« przoz K. Bogdanova, »Ważniejsze przepisy Związku sokolego, Wykaz czasopism gimnastycznych słowiańskich i innych« przez Dr. Bučara, »Statystyka słowiańskiego Sokolstwa« przez V. Mahosica, »Dni pamiątkowe«. Wydanie kalendarza jest wielce starannne, artykuły dobrze dobrane. W przyszłych numerach podamy w streszczeniu z kalendarza tego to, co się odnosi do rozwoju Sokolstwa chorw. celem zaznajomienia druhów naszych z wielkim postępem na tem polu w Słowiańszczyźnie południowej.

E. C.

Plac sportowy, odpowiadający wszelkim nowoczesnym wymaganiom, powstać ma w najbliższym czasie we Wiedniu. Z okazyi

jubileuszu cesarskiego postanowiła gmina m. Wiednia urządzić plac taki na gruntach miejskich i zarząd jego — z zastrzeżeniem wpływu gminy — oddać w ręce Towarzystw sportowych.

Do igrzysk olimpijskich, które odbędą się w r. b. w Londynie — sposobi się już cały świat sportowy. Wybitny udział wezmą Czesi i Węgrzy. Zawiązane tam komitety rozpoczęły już pracę a na koszta pokrycia udziału płyną obfite składki.

Sporty zimowe. Obok sportu łyżwiarskiego rozwija się u nas najbardziej sport saneczkowy i narciarski. Sport saneczkowy we Lwowie liczy już setki czynnych zwolenników nie tylko w szeregach młodzieży szkolnej, lecz także wiele osób starszych oddaje się mu z zamiłowaniem. Oprócz Towarzystw zabaw ruchowych propagują sport ten również i nauczyciele ludowi, a najgorętszym z pomiędzy nich jest młody nauczyciel p. Kistryn, który wyszukując stosowne do tego tereny, gromadzi młodzież szkolną dokoła siebie urządza z nimi wycieczki na sąsiednie wzgórza, gdzie z wielką ochotą i radością kilkagodzinną odbywają jazdę saneczkową. Nie dość na tem — nawet z własnych skromnych funduszów zakupuje saneczki dla uczniów biednych -- ażeby i tych nie pozbawiać przyjemności tego zdrowego i wyśmienitego sportu.

Sport narciarski liczy obecnie sporą liczbę ćwiczących — po większej części zdrużonych w Tow. zabaw ruchowych, tudzież w Tow. narciarzy karpackich.

Tow. zabaw ruch. i Tow. narciarzy urządziło w b. sezonie kursa dla początkujących — nadto wyszła książeczka o używaniu nart, napisana przez p. Kordysa.

Tor saneczkowy we Lwowie. Na drodze prowadzącej na wzgórza Żelaznej wody, wynoszącej kilkaset metrów długości, urządziło Tow. zabaw ruchowych tor saneczkowy, który da możność lepszego niż dotychczas pielęgnowania tego sportu.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.